Педагогические инновационные технологии на уроке хореографии

**Цель урока:** развитие эстетической направленности учащихся и изучение новой танцевальной лексики с применением элементов инновационных технологий.

**Задачи урока:** обогащение внутреннего мира детей, развитие танцевальной легкости и выразительности исполнения.

**План открытого урока.**

1. Объяснение хода урока для учащихся – 2 мин.
2. Разминка – 10мин.
3. Теория – 10 мин.
4. Практика – 18 мин.
5. Проведение беседы – 3мин.
6. Подведение итогов – 2 мин.

**Ход урока**

Учащиеся входят в класс и строятся в шахматном порядке.

Хореографический поклон.

- Здравствуйте. Сегодня на уроке после разминки, выполненной в кругу, в диагонали, где будут использоваться ни только элементы общей физической нагрузки, но и актерская джазовая диагональ, выполним партерную гимнастику для развития танцевальных данных.

- Встали в круг и начинаем выполнять разминку.

**Разминка**

Включается музыка, и учащиеся выполняют упражнения в кругу:

- простой выворотный шаг с прямыми коленями;

- легкий бег с сохранением дистанции;

- бег с “подбиванием хвостиков” - поднимают вытянутые пальцы ног до ягодиц;

- бег “лошадки” - поднимают высоко перед собой согнутые колени.

- Продолжаем разминку и встаем в диагональ.

Учащиеся в диагонали выполняют ряд упражнений:

- простой прыжок, вытянув пальцы ног (в пол) и закрепив руки на талии ( корпус подтянутый и прямой, акцент прыжка - вверх);

- простой прыжок, руки выполняют трамплинные движения;

- прыжок с “подбиванием хвостиков” - две ноги одновременно;

- прыжок с подниманием двух колен одновременно, прижимая их к телу;

- прыжок “мячик” - сидят на корточках с прямой спиной и согнутыми перед собой руками;

- перемещение в диагонали “змейка” - идут на руках с выпрямленным корпусом и вытянутыми пальцами ног.

- Восстанавливаем дыхание, поднимая руки вверх и набирая полные легкие воздуха, через нос. Медленно, опуская руки вниз, делаем выдох через рот. Второй раз делаем глубокий вдох через нос и глубокий выдох через нос. Третий раз делаем вдох через нос, задержали дыхание и медленно долго выдох. Подняли руки вверх, потянулись, и опустив руки вниз, расслабили тело.

- А сейчас мы выполним актерскую джазовую диагональ. В нее входит выполнение ряда композиционных движений похожих на действия из племени индейцев, которые в начале плывут, глубоко опуская нос и вынырнув из воды, отряхивают волосы. Попробуем выполнить данную композицию движений.

Показ преподавателем. Повтор композиции учащимися (без перемещения в диагонали)

- Продолжим тему индейского племени. Для того, чтобы охота была удачной, индейцы выполняют ритуальные танцы у костра. Выполняя их, мы приводим в движение все мышцы своего тела.

Показ преподавателем. Повтор композиции учащимися (без перемещения в диагонали).

- Так как мы должны перемещаться в диагонали, то мы после каждой композиции делаем шаг вперед.

Включается ритмичная музыка для выполнения актерской джазовой диагонали.

- Для того, чтобы полноценно раскрыть образ изображаемого вами героя нужно не забывать о его характере, возрасте, внешних особенностях, о том что его может окружать и влиять на него, например время года.

Попробуем раскрыть образ и представить, как ходил бы данный персонаж. У каждого из вас будет свой герой, изобразите его.

Каждому дается образ: конек-горбунок, гусеница, разбойник или разбойница, воздушный шар, самовар, стрелок, плюшевый медвежонок, свечка, осенний лист.

Дать небольшое количество времени на размышление. Включить музыку для перемещения в диагонали и воплощения образа данного героя.

- Ребята обычно мы с вами отрабатываем гранд батман (большие взмахи ногами в воздух), стоя у хореографического станка. Сейчас выполним этот элемент, в движении перемещаясь, от стены до стены через класс.

Учащиеся встают около правой стороны класса.

- Данное перемещение выполняется в таком варианте: левая нога делает небольшое крестное движение вперед правой ногой. Правая нога выполняет большой мах ногой и опускается, а левая делает крестное движение за правой. Правая нога делает шаг в сторону. Повторяем несколько раз.

Включается музыка, и отрабатываем гранд батман в перемещении через класс.

- Снова вернемся к элементам актерского мастерства. Представим себе, что мы в походе и на нашем пути лежат несколько бревен и несколько из них находятся над землей. Нам нужно преодолеть эту дистанцию, перешагивая через бревно и пролезая под другим бревном, дальше опять перешагиваем и снова пролезаем под бревном.

Не забываем, что бревно сохраняет свою форму, когда вы уже перешагнули его одной ногой и вам нужно перенести вторую ногу на другую сторону бревна.

Включается музыка и все весело преодолевают труднопроходимый путь.

- Трудный путь вы прошли достойно, теперь потянулись вверх и, опустившись вниз, слегка потрясли руками. Поднялись. Делаем спокойно вдох и выдох.

- Все прекрасно справились с заданием. Теперь расстилаем коврики и готовимся к партерной гимнастике.

Комплекс для партерной гимнастики

1. Лежа на животе.

Исходное положение (И.п.) руки в стороны, ладони в пол, стопы развернуты в первую позицию ног (пятки вместе)

- Выполняем упражнение “самолет”, поднимаем верхнюю часть туловища и руки. Самолет готов в полет.

И.п. – руки вперед, пальцы ног вытянуть.

- Выполняем упражнение “лодочка”, поднимаем вверх и верхнюю часть туловища с руками, и ноги. У лодочки должны быть высокие бортики, чтобы не начерпать воды.

И.п. – руки держатся за голеностопный сустав ног.

- Выполняем упражнение “корзиночка в движении”, поднимаем вверх соединенные руки и ноги, сгибая туловище. Корзиночка должна быть высокой, чтобы в нее можно было собрать больше грибов, яблочек.

- А теперь выполняем упражнение “корзиночка без движения”,подняли ноги и руки вверх и задержали их в таком положении. Стареемся ,что бы из нашей корзинке не просыпались ни яблоки, ни грибы…

И.п. – руки возле грудной клетки.

- Выполняем упражнение “колечко”, достаем вытянутыми пальцами ног до головы. Я фотограф и делаю снимки лучших колечек вами исполненных.

Преподаватель включает телефон и делает снимки, все учащиеся выполняют “колечко”.

- Полежите спокойно на животе и отдохните.

- Последнее упражнение с положения лежа, мы выполним с помощью наших учителей.

Преподаватель назначает на сегодня учителей, выбирая их из учеников класса.

Половина ребят встают и подходят к тем, кто остался лежать.

И.п.- руки в стороны (ладони в пол), ноги поставлены в первую позицию.

- Выполняем упражнение “гранд батман в сторону”.

Учителя держат пятки учеников в пол, следят, чтобы, поднимая ногу в сторону пятка от пола не отрывать, придерживая ее в положении в пол и во время поднимания ноги, и возвращая ее в исходное положение. Так же они следят, чтобы ноги всегда были подтянуты и колени не согнуты. Выполнив несколько раз упражнение с одной и другой ноги, учащиеся меняются местами.

- Вы помогли друг другу делать упражнение правильно.

- Садимся на коврики и продолжим партерную гимнастику.

2. Сидя на ковриках.

И.п. – сидим с подтянутым вверх корпусом тела, держа туловище ровным, плечи опущенными, животом подтянутым, руками в бок, ногами соединенными, а пальцами ног вытянутыми.

- Подтянули живот и удерживаем себя в таком положении 20 секунд.

- Выполняем наклоны вперед, так чтобы живот ложился на ноги. Вы должны тянуться вперед, как будто что-то стоит перед вами и вам нужно до него дотянуться. Представим кубок победителя. И чтобы его взять, нужно тянуться к нему, каждый раз выполняя упражнение правильно.

И.п. – тело наклонилось вперед, руки держатся за голеностопный сустав правой ноги.

- Поднимаем вверх правую ногу, придерживая ее за голеностопный сустав (голеностоп). В таком положении задержаться 20 секунд.

- Отводим руки в стороны, оставляя ногу в том же положении. Удержать тело в напряжении в данном положении 20 секунд.

И.п. – тело наклонилось вперед, руки держатся за голеностопный сустав левой ноги.

- Поднимаем вверх левую ногу, придерживая ее за голеностоп. В таком положении задержаться 20 секунд.

- Отводим руки в стороны, оставляя ногу в том же положении. Удержать тело в напряжении в данном положении 20 секунд.

И.п. – ноги ставим в положение “лягушка” (стопы ног соединены, колени развернуты в стороны)

- Выполняем наклоны вперед, руки напряженны, пола не касаются, тянутся вперед.

- Руки положили на колени и опускаем колени в пол, повторяя несколько раз.

И.п.- ноги в стороны, пальцы ног вытянуты, руки в стороны. Образ “Куклы”.

- Выполняем наклоны в стороны. Если наклон выполняется вправо, то правая рука направляется вперед. Тело возвращается в исходное положение и правая рука также. Аналогично выполняем упражнение в левую сторону.

- Поднимаемся с ковриков, и убираем их на свое место.

Учащиеся встают на свои места.

- Сейчас мы немного поиграем, для того чтобы расслабить тело.

Игра называется “Желе, камень, воздух”. Три разных состояния тела:1) желе – непрочное, трясется; 2) камень - твердый, холодный, неподвижный; 3) воздух - легкий, перемещается, без особый массы тела.

Теперь мы побудем в каждом из этих состояний. Я буду называть по очереди – желе-камень - воздух, а вы будете изображать, так как вы себе это представляете. Ни с кем себя не сравнивайте и не думайте, правильно это или нет. Вы творцы, и каждый делает, так как он себе это видит.

В начале монотонно, через одинаковый период времени называются предметы, для их изображения. Позже сокращается время для изменения образа. Не обязательно играть под музыку, так как дети немного устали и должны немного расслабиться.

- Каждый человек может добиться любой цели в жизни и осуществить любую мечту. Важно то, как сильно он этого хочет. Но желать мало, надо каждый день что-то делать для осуществления мечты. Победитель тот, кто по окончании занятий остается в зале для отработки элементов. Сам без принуждения, он, просыпаясь, делает повторы. Он не сдается и идет вперед. Вспомните сказку о маленькой лягушке, которая не сдавалась когда провалилась в банку с молоком. Неустанно гребла лапками и образовав комочки масла, оттолкнулась от них и выпрыгнула, благодаря чему и осталась живой. А вторая лягушка, которая, так же как и она попала в молоко, решив, что уже ничего нельзя изменить – утонула. Вы сильные, умные и способные дети и у вас все получится!

Наш урок подходит к финалу. Вы были старательны и внимательны, поэтому мы сегодня успели очень многое сделать на этом уроке. Вы весело и дружно поработали на разминке, и полностью выполнили намеченный на урок план. Я рада, что ваша танцевальная группа есть в нашем коллективе. Жду вас на следующем занятии. Всем спасибо.

Урок закончен.

Поклон.

**Используемые источники информации:**

1. М.Н. Жуков. Подвижные игры “Академия”, 2002.
2. “Хореографическое образование на стыке веков”: Сб. докл. и тез. Всероссийской науч.-практ. конф. (Москва, 25-28 апреля 2003 года)/ Отв. Ред. В.Н. Нилов – М.: МГУКИ, 2003.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. Москва, 2004 г.
4. “Танец через призму актерского мастерства” семинар-практикум музыкального театра “Браво” г. Королев, 2012 г.
5. Д.Холл. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам. г.Москва. 2008 г.
6. С.В.Гиппиус. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. г.Санкт-Петербург. 2008 г.